



Este informativo é editado 4 vezes ao ano pela Associação Internacional de Okaya com a finalidade de informar aos estrangeiros residentes notícias para o seu dia a dia, como também aspectos da cultura japonesa. .

Resfriados de verão & Intoxicação alimentar

Como o próprio nome diz, "resfriado de verão" (*natsukaze*) ocorre geralmente durante o verão, com sintomas que afetam principalmente a garganta. Enquanto as pessoas acham que é mais provável pegar um resfriado no inverno respirando ar frio, você pode estar perguntando porque as pessoas pegam resfriado no verão.

É comum as pessoas acharem que o resfriado de verão é o resultado de "barriga fria". No tempo que não existia ar condicionado e com o calor, as pessoas dormiam sem se cobrir e tomavam coisas geladas, isso esfriava o corpo e fazia com que pegassem um resfriado.

Atualmente, os resfriados de verão podem ser causados pelo ar condicionado dos prédios pelo fato de reduzirem a temperatura além do necessário nas salas e quartos. Além do mais o ar condicionado diminui muito a umidade do ar, e isso causa uma diferença muito grande entre a temperatura interna e externa. Muito mais do que o corpo pode suportar e isso faz com que diminua a resistência do organismo permitindo a entrada de todo tipo de micro organismos, principalmente o do resfriado.

Como os bebês e os idosos tem menor resistência, são mais susceptíveis em pegar resfriados. As pessoas jovens geralmente pegam um resfriado de verão chamado *natsubate* ou fadiga de verão. É importante não deixar o corpo esfriar enquanto se dorme nem baixar muito a temperatura do ar condicionado para não reduzir a resistência do seu organismo e expo-lo ao vírus do resfriado.

Normalmente você pega o resfriado sem saber, por isso é importante manter um estilo de vida saudável. Você também

pode prevenir-se indo deitar-se cedo, levantar cedo e alimentar-se com uma dieta balanceada.

Fazer gargarejos e lavar as mãos é fundamental, e é importante que todos o façam. Não deixe o corpo esfriar muito, (28 é uma temperatura ideal para o ambiente de trabalho). Evite ficar diretamente exposto ao ar condicionado ou ventilador.

Além dos sintomas do resfriado comum, (febre, tosse, nariz escorrendo e dor de garganta), pode haver diarreia ou gastroenterite. Se você se sentir indisposto, dor de garganta, provavelmente você pode estar com o resfriado de verão.

Normalmente o resfriado vai embora após dois ou três dias, mas caso os sintomas piorem com forte febre, pneumonia ou outros sintomas mais graves procure o hospital o mais rápido possível.

Outro cuidado que você deve tomar durante os meses de verão, é a intoxicação alimentar ou *shokuchudoku*. É o resultado da ingestão de bactérias provenientes dos alimentos ou da água e cujos sintomas são, vômitos, diarreia e febre. Mesmo com as melhorias sanitárias e cuidados com a limpeza no Japão os índices de contaminação alimentar tem aumentado desde 1996. Apesar da intoxicação alimentar geralmente ocorrer durante o verão, principalmente nos períodos de chuva, siga as seguintes recomendações para se prevenir.

- 1- Evite a propagação das bactérias (Na geladeira ou freezer)
- 2- Evite ter contato com germes (Lave as mãos e utensílios)
- 3- Elimine as bactérias (através de fervura e desinfecção)

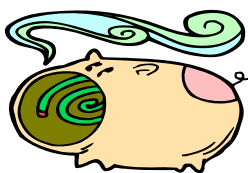


TRADIÇÕES JAPONESAS DE VERÃO ~ Cultura japonesa ~

KATORI-SENKO (Espiral de mosquitos)

Katori-Senko São os espirais basicamente usados como repelentes de mosquito parecidos com os insensos usados nos oratorios. A única diferença é que os espirais contem piretróide, um inseticida botânico, que contem piretrina produzido a partir de um tipo de crisântemo, que os mosquitos detestam. Os espirais de Katori-Senko geralmente são em forma de espiral, de cor verde e queimam por aprox. 7 a 8 horas

Para usa-lo, basta acender a ponta com um fósforo e deixá-lo incandescente. Muitas pessoas acreditam que é a fumaça que mata os mosquitos mas na realidade é o piretróide que faz o efeito. Os espirais Katori-Senko são colocados em pratos e atualmente existem queimadores de ceramica em forma de porquinhos e são freqüentemente vistos nas casas japonesas durante o verão.



HANABI (Fogos de artifício)

Hanabi são pequenos embrulhos que contem pólvora e algum tipo de metal moído, e quando aceso explodem emitindo luzes coloridas e estrondo.

As pessoas se encantam com os diferentes formatos que criam como; foguetes, espirais ou paraquedas, que proporcionam diversão para todos.

No Japão, os fogos de artifício podem ser vistos em todos os lugares nas noites de verão. Grandes festivais conhecidos como "hanabi taikai" geralmente acontecem em Julho e Agosto. As apresentações em Suwa e Okaya acontecem em 15 e 16 de Agosto respectivamente. Além dos fogos de artifício, hanabi (rojões) também são usados como forma de inicio de eventos esportivos ao inves de pistolas de tiro. (São lançados de manhã em dias de competição).

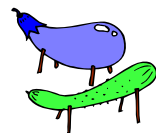
Rojões que disparam papeis picados ou em tiras também são considerados tipos de hanabi.



OBON (Finados)

Obon é um evento japonês onde são lembrados os seus ancestrais. Acredita-se que todo o ano durante o período de Obon os espíritos dos seus antepassados retornam para este mundo para visitar seus parentes. Na maioria das regiões no Japão o período do Obon é entre o dia 13 de Agosto quando os espíritos são recebidos (Mukae-bon) e 16 de Agosto quando eles partem (Okuri-bon). Obon é fortemente vinculado ao respeito pelos seus ancestrais e por este motivo é uma tradição que permanece inalterada até os dias de hoje.

No dia 13 são acendidas tochas em frente as casas para orientar os espíritos a entrarem. São acendidas novamente no dia 16 para envia-los de volta. São feitos cavalos e vacas de pepinos e berinjelas. São oferecidos aos espíritos para que venham rapidamente montados em cima de cavalos feitos de pepino e retornem lentamente em cima de vacas feitas de berinjela.



INFORMAÇÃO OIEA

Traduções, Interpretes & Consultas Serviços para Estrangeiros

Alem deste informativo em varias linguas, a OIEA oferece diversos serviços aos residentes estrangeiros, incluindo curso da lingua Japonesa e outras atividades de intercambio internacional com a comunidade. Providenciamos serviço de interprete, traduções e consultas para os estrangeiros. Apesar de termos mencionado os serviços disponiveis na edição de Primavera no Alô Okaya, veja em seguida mais detalhes dos serviços disponíveis. Os mesmos serviços também estão disponíveis para os japoneses.

TRADUÇÕES

1. Tipos de documentos que a OIEA traduz

A OIEA pode traduzir documentos como: certidões de nascimento, de casamento que precisam ser encaminhados à prefeitura ou outros órgãos públicos. A tradução é feita para o Japonês conforme o documento apresentado. Quando solicitar a tradução de um documento, pedimos que traga o documento original. Após a verificação do conteúdo, faremos uma copia e o original lhe será devolvido, como também serão confirmados seus dados pessoais e forma de contato para que em caso de necessidade precisarmos entrar em contato durante a tradução. Pedimos que venha pessoalmente entregar e retirar as traduções. As copias dos documentos como também as informações pessoais não serão utilizadas para outras finalidades, apenas para fins de arquivo da OIEA

2. Tradutor

A principio a tradução será feita por um funcionario ou voluntario da OIEA. No caso de traduções técnicas como manual de instruções ou contratos poderemos recorrer a terceiros.

3. Prazo

A tradução de documentos normalmente leva uma semana. Quando a tradução estiver pronta entraremos em contato. Em alguns casos pode levar mais tempo, por esse motivo quando necessitar de traduções providencie com antecedência

4. Valores cobrados

Cobramos 1000 yenes por pagina traduzida tam. A 4. O valor poderá mudar dependendo do documento. Confira na tabela abaixo o valor aproximado. Os valores devem ser pagos adiantado e não haverá devolução caso você decida cancelar a tradução.

Exemplos de custos de traduções de certificados e outros documentos para serem encaminhados a órgãos públicos:

Inglês ou Português	Japonês	¥1000 ~ ¥1500 por pagina A 4
Japonês	Inglês ou Português	¥1500 ~ ¥2000 por pagina A 4
Chinês	Japonês	¥2000 ~ ¥3000 por pagina A 4
Japonês	Chinês	¥2500 ~ ¥3500 por pagina A 4



A lista acima é somente um indicador, o valor exato será determinado apos a verificação do documento original.

5. Linguas: Inglês, Português, Chinês, Coreano, etc.

INTERPRETE

1. Tipos de Interprete

Quando você vem à Prefeitura tratar de assuntos oficiais, muito provavelmente a pessoa encarregada só conseguirá falar em japonês. Para que você consiga resolver o assunto, um funcionario da OIEA fará o serviço de interprete para você. (Se nosso funcionário estiver fora ou a tradução deva ser feita em outra lingua que não o Inglês não será possível o atendimento de imediato).,

Para outros tipos de interpretes informe-se na OIEA .

CONSULTAS EM LINGUA ESTRANGEIRA

Na OIEA, oferecemos serviço de consulta para residentes estrangeiros no sentido de tornar a sua estadia a mais agradável possível. Sinta-se a vontade e venha conversar com os nossos funcionários se tiver algum problema ou preocupação. Se não for possível solucionar a sua duvida vamos encaminha-lo a alguém que consiga faze-lo.

【Inglês / Japonês】 de Seg. a Sex. 8 : 30am ~ 5 : 30pm < Escritorio da OIEA 4and. na Prefeitura
【Portugues】 às Quartas-feiras 9 : 30am ~ 12 : 00pm < Escritorio da OIEA 4and. na Prefeitura

Como não dispomos de serviço de consulta em outras linguas diariamente alem do Inglês, Português e Japonês, solicitamos que venha acompanhado de alguém que fale Japonês ou agende uma visita de forma que possamos providenciar alguém que possa atende-lo.

Outros

Alem das traduções e serviço de interprete, a OIEA pode ajuda-lo a preparar documentos para serem encaminhados aos órgãos publicos como por exemplo, Imigração ou Seguro Social.

Fazemos também a verificação dos documento em Inglês e Português

A maioria dos estudantes das aulas de Japonês dizem que o que mais sentem dificuldade no dia a dia é a "língua Japonesa".

GRÁTIS

Aulas de Japonês da OIEA



A OIEA oferece um curso de Língua Japonesa para os estrangeiros residentes em Okaya e proximidades para ajudá-los e melhorar sua comunicação em japonês e melhorar o seu dia a dia.

Patrocínio Associação de Intercambio Internacional de Okaya

Dias e horários - Primeiro semestre

De Maio a Julho Toda Quinta-feira 13:00 ~ 14:30

Toda Segunda-feira 19:00 ~ 20:30

Segundo semestre

Setembro a Novembro

Curso de Inverno

Janeiro a Março

Podem haver mudanças nas datas e horários das aulas.

Local Prefeitura de Okaya (Aulas diurnas) ILF Plaza 3and. Centro Cultural (Aulas noturnas)

Objetivo Estrangeiros residentes em Okaya e proximidades.

Conteúdo Iniciantes A (à noite) Iniciantes B (de dia) Intermediário (à noite)

Ambos os cursos, iniciante e intermediário, estão voltados para o ensino de situações do cotidiano como também informações variadas sobre Okaya de maneira divertida em ambiente descontraído.

Inscrições Faça sua inscrição antecipada na OIEA (por telefone ou venha pessoalmente).



OBS: O número de vagas é limitado, como também não será possível participar de grupos já em andamento.

Se você não pode participar das aulas em dias de semana, sugerimos as aulas de Japonês do **NIHONGO VOLUNTEER KYOSHITSU FUREAI**, todos os Sábados e Domingos.

Local: Centro do Bem Estar de Okaya, Suwako Heights (4-11-50 Osachi Gongen-Cho, Okaya City)

Dias: Todo Sábado e Domingo das 10:30am ~ 12:00pm

Aulas de Sábado: Preparatório para o teste de proficiência do nível 1

Aulas de Domingo: 4 grupos; do iniciante ao avançado.

(Setembro a Novembro: Preparatório para o teste de proficiência dos níveis 2 & 3

Para mais detalhes entre em contato com: Isako Aoki 0266-28-6883

AMC
OKAYA
INTERNATIONAL
EXCHANGE
ASSOCIATION

QUE TAL TORNAR-SE VOLUNTARIO DE INTERCAMBIO INTERNACIONAL ?

A OIEA está constantemente procurando pessoas que queiram ser voluntários de Intercambio Internacional. Com a ajuda das pessoas da comunidade podemos criar uma associação que atenda as necessidades de uma sociedade multicultural. Venha e participe de nosso grupo de amigos.

Para inscrever-se é fácil! Basta preencher um formulário.

Os tipos de voluntários que procuramos são para:

ATIVIDADES VOLUNTARIAS

Traduções e Interprete (Para eventos de Intercambio ajudando estrangeiros nos procedimentos oficiais).

Planejamento (Planejar eventos junto com a equipe da OIEA)

Condução dos eventos (Recepção, acompanhamento, etc....)

Culinária, Esportes e outras atividades específicas (Ensinar em escolas ou outros seminários internacionais divulgando a sua cultura para a comunidade)

Home Stay or Home Visit (Receber em sua casa visitantes da cidade irmã e outros visitantes estrangeiros)

Ajudar a OIEA em diversas atividades ...



Formulário de Registro de Voluntario

Festival de Verão!

Venha, participe e divirta-se!

* Temos diversos eventos e festivais durante o ano em Okaya. Veja os festivais que teremos na cidade neste verão. Convide seus amigos e divirta-se no agito de Okaya!

Kitsune Matsuri

55° Festival da Raposa

第55回きつね祭り

Dia July 28 (Sat)

Horario 15:00 ~ 21:00

Local Chuo-Dori 4 Chome ~ 7 Chome,
Okaya City (Pariso do pedestre)



Atrações

Desfile, Banda infantil de tambores e pífanos.

Mercado aberto, Concurso de Raposas

Apresentações de rua, Barracas de alimentos, Jogos

etc

É um raro evento onde multidões trajando yukata e rostos pintados de raposa criam uma atmosfera festiva, como também trazem vida às ruas de comércio.

"Pintar o rosto de raposa e outras diversões serão realizados nesse dia."

Em associação com o festival da Raposa

A noite do Samba

サンパでナイト!

Dia July 28 (Sat)

Horario 15:00 ~ 21:00

Local Dougakan Dori, Okaya

Vamos Sambar!

Atrações

SAMBA!

"Uniao dos Amadores" Grupo dos estudantes da Universidade do Samba

Escola brasileira Grupo "Ashinaga Gakuen"



Barracas de alimentos e outros

Apresentação: no palco, lado sul do ILF Plaza

THE 38TH OKAYA TAIKO FESTA

Do Japão para o mundo

Dia 13 de Agosto (Seg.) Festival noturno 14 de Agosto (Ter.) Festival principal

Horario Apresentações no palco das 6:30pm as 9:00pm

13 de Agosto (Seg) Festival noturno & 14 de Agosto (Ter.) Festival principal

A partir da noite do dia 13: Dança Nagashi-Odori

Durante o dia 14: Alegorias de Taiko e muito mais...

Este festival é o centro das comemorações do "Okaya Taiko," que acontece todo ano em 13 e 14 de Agosto

O início do festival é anunciado para a cidade com a batida do *Fure-Taiko*, e a noite os tambores, as alegorias e os dançarinos *Nagashi* desfilam pelas ruas da cidade. Assim que escurece eles se encaminham para um palco principal a céu aberto. Os cantores *Kiyari* e grupos de *Taiko* se apresentam um após o outro até o ponto alto quando da apresentação do *Taiko-Matsuri* com 300 tambores tocando juntos no palco. O som dos tambores criam um som de tal impacto que pode ser ouvido em toda a cidade. A multidão que vem para assistir vem de todas as partes do país ansiosos por sentir a vibração e força do tambor de *Taiko*.



59° Festival de fogos de artifício do lago Suwa



Dia 15 de Agosto (Qua.)

Horario 19:00 ~ 21:00

Local Hatsushima Lago Suwa, em Suwa

57° Festival de fogos de artifício Okaya Toronagashi

Dia 16 de Agosto (Qui.) na noite de Okuribon

Horario 19:20 ~

Local Area em frente à comporta de Kamaoguchi Shimohama, Okaya



Se você quer saber mais informações sobre os festivais de fogos de artifício entre em contato com a OIEA